

PARTAGEONS
Juin 2019

Intergroupe OA de Québec



Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsions alimentaire.



**Mon mode
de vie**

Le Partageons présente les expériences et opinions des membres OA. Les opinions exprimées ici ne sont pas celles de OA dans son ensemble, ni celles du Partageons. Ce sont celles des membres qui ont bien voulu partager leur force et leur espoir avec nous.

**L'abondance estivale nous fait souvent craindre les vacances qui s'en viennent.
N'oublions pas que nous avons un Mode de vie...**

Entre Possible et Impossible, deux lettres et un état d'esprit.

Charles De Gaulle

Souriez ! C'est l'été ...



Tiré du livre Outremangeurs Anonymes, 2^e édition, page 296.

(...) Quel soulagement d'être à nouveau sur le radeau des OA, ce groupe de personnes qui vous prennent fermement par la main dans l'amour et la fraternité.

C'est à ce moment que vous êtes prêts à ingérer et à digérer deux nouveaux types de nourriture : premièrement, de la compréhension pour votre esprit ligoté. Cela provient de la documentation OA et d'autres sources. Deuxièmement, vous apprenez que la prière et la méditation ont beaucoup à voir avec la satisfaction de votre être affamé à l'intérieur. Finalement, vous pouvez écouter les histoires que vous entendez aux réunions avec une perspicacité plus profonde. Vous étudiez les Traditions, nées de la souffrance et des épreuves, qui permettent à un mouvement spirituel de vivre et de grandir depuis presque 70 ans. Vous apprenez que d'autres ont des histoires personnelles plus traumatisantes que la vôtre. Vous acquérez de l'humilité. Vous apprenez à connaître quelques ficelles du métier dans l'art de vivre sainement. Et finalement, vous vous

tournez vers le sens de l'humour, une sauce santé pour arroser le tout. Vous pouvez non seulement rire des raisonnements et des situations ridicules que vivent les autres, mais vous apprenez également à rire de vous-mêmes.

L'humour est un ingrédient très important dans l'amour. Je crois que cela fait descendre la nourriture— qui maintenant s'amenuise -- afin que vous fassiez de la place pour les autres à l'intérieur de vous. Ce grand pas en avant vous libère de la pression émotionnelle (la condamnation) de vos épaules. Et quel soulagement !

Fraternité, compréhension et humour —toutes des formes digestibles d'amour : de la nourriture pour l'âme. (...)

Tourne-toi vers le soleil, et l'ombre sera derrière toi!

Proverbe Maori



Vivre l'été dans la sérénité

Avant de connaître OA, j'étais une personne timide, complexée : je me comparais aux autres et je les trouvais toujours meilleurs(es) que moi. Je n'osais pas donner mon opinion dans les discussions.

Aujourd'hui, j'ai changé mon attitude et mon comportement grâce à OA. Je prends ma place et non celle des autres. Ce mode de vie m'a sauvé la vie, maintenant il me reste à la vivre. Travailler sur soi est plus enrichissant et plus valorisant que de travailler sur les autres. Quand une personne me dérange par son comportement, je ne la juge pas. Je me regarde et je me demande pourquoi le fait qu'elle soit ainsi me dérange. Je dois prier, confier cette personne pour apprendre à l'aimer sans condition et surtout pour ne pas faire de ressentiment à son égard, ce qui est très néfaste pour ma santé mentale et psychologique.

Je veux garder ma sérénité et mon calme intérieur, ce qui est précieux pour moi. J'aime la vie et j'en profite pleinement, le plus sereinement possible pour me rappeler que chaque jour est une parcelle d'éternité.

Camélia, groupe L'Espérance

Vous savez que vous êtes sur le bon chemin quand vous n'avez plus envie de vous retourner. Auteur inconnu



(...) J'ai aussi été libérée de la démenche qui s'emparait habituellement de moi quand je préparais mes vacances. Plus de régimes compulsifs, d'exercices qui tournent à l'obsession ou de courses effrénées pour acheter des vêtements. Maintenant, je ne mets dans mes bagages que des vêtements seyants, et j'abandonne l'idée que je pourrais certainement perdre quelques kilos pendant mes vacances.

Je fais particulièrement attention à mettre mon programme dans mes bagages, parce que sans lui, mes vacances seraient un véritable enfer. Je m'assure d'apporter ma documentation, mon journal, le plus récent numéro de Lifeline et mon répertoire téléphonique. Mon consentement est probablement l'article le plus important que j'apporte. Je dois consentir à me mettre à genoux et à abandonner ma volonté et ma vie à ma Puissance Supérieure, au saut du lit tous les matins même quand je suis en vacances (...)

L'Abstinence, page 145



Deux Mouvements plutôt qu'un

Avant OA, ma principale difficulté, c'était de chercher un moyen de perdre du poids et d'être bien dans ma peau. Dieu a mis un alcoolique sur mon chemin qui était un membre OA et qui m'a dit que je ne réussirais jamais à aider un alcoolique si moi-même je continuais à avoir une telle dépendance à la nourriture.

Il m'a invité à rester à Halifax pour aller à un meeting OA en soirée. Et je l'ai accompagné. J'ai entendu des gens parler de leurs problèmes et de leurs solutions. Je me suis identifié aussitôt ce soir-là. De retour chez moi, j'ai trouvé 3 meetings à peu de distance et je me suis investi dans ce merveilleux mode de vie.

J'ai eu beaucoup de misère à garder mon abstinence car le concept d'aliment déclencheur n'existait pas alors. (Nous nous servions du 24/12 des AA et d'un petit livre de pensées quotidiennes.) J'ai fait l'expérience du 3-0-1 sans arriver à rester abstinent bien longtemps. Il faut dire que je buvais encore de l'alcool. Un bon membre m'a dit un jour que je devais essayer de ne pas boire et que ce serait difficile. Il m'a suggéré d'aller chez les AA pour découvrir cette méthode pour rester sobre.

Ça a marché ! Pendant 4 ans, OA n'avait pas fonctionné et maintenant, je réussissais à m'abstenir de boire et d'outremanger. Je suis sobre depuis 30 ans et je continue à faire les 2 Mouvements pour me rétablir, un jour à la fois, avec les Étapes et le partage des autres membres.

Merci à ce membre OA, Jack D. qui m'a transmis le message...



Gilles



(...) Plutôt que de me concentrer sur mes problèmes, j'ai choisi de me concentrer sur le côté positif des personnes, des endroits et des choses que je voyais.

La pratique du programme m'a aussi donné le pouvoir de choisir ma nourriture. Autrefois, j'avais l'impression de devoir manger des aliments compulsifs. Je croyais que la nourriture me parlait. Je croyais que j'étais incapable de dire non. Plus maintenant. Grâce aux OA, la nourriture n'est plus ma Puissance Supérieure.

L'Abstinence, page 144

Faire comme si



Bonjour à vous mes amis OA,

J'ai connu le Mouvement en 1988. J'avais alors 33 ans. En entrant dans la salle, je me suis dit que j'étais sauvée, ce qui ne m'a pas empêché de quitter OA en 2008, après 20 ans. J'avais pourtant connu deux périodes de perte de poids, atteignant mon poids cible, mais je reprenais les livres perdues.

Lorsque j'ai abandonné en 2008, j'étais désabusée, toujours en colère car je me disais que pour moi, ça ne marchait pas. Je me suis éloignée d'OA pendant 10 ans et en 2014, j'ai eu ce que l'on appelle dans OA un tour gratuit. Encore un. J'ai perdu 144 livres en 14 mois mais comme je l'ai fait sans aide, l'obsession est réapparue en 2016.

Durant cette année-là, j'ai eu 3 grosses difficultés que je n'ai pas voulu vivre : j'ai perdu, en février, ma meilleure amie que j'avais justement connue dans OA. Nous étions amies depuis 25 ans et on était comme des sœurs et même mieux. En milieu d'année, ma belle-fille était enceinte de jumelles identiques et l'une des deux avait de l'eau au cerveau. Les médecins ont donc dû couper le cordon ombilical du bébé, entraînant sa mort. Je m'étais fait trop rapidement une joie de voir arriver deux petites filles pareilles. À l'automne de cette même année, ma deuxième meilleure amie a fait une tentative de suicide et elle en est presque morte.

Je vous raconte tout cela pour que vous compreniez pourquoi j'ai fui ces trop grosses émotions pour moi, surtout sans aide. Peut-être que si j'avais été encore dans les salles, je n'aurais pas repris ce poids. Donc, sur les 144 livres perdues, j'en ai repris 122. Je suis retournée dans la souffrance de la compulsion alimentaire. C'est là que j'ai fini par comprendre que seule, sans aide, je n'y arriverais jamais.

Je suis retournée aux réunions. Je me suis demandé une confidente, une personne en qui j'avais confiance mais il m'a fallu y ajouter une chose : « Faire comme si », car mon problème majeur depuis 1988 avait toujours été la Puissance Supérieure. Je n'avais pas la foi. J'ai compris que je n'avais qu'à faire comme si je croyais, la prier, lui demander son aide tous les jours pour demeurer abstinent. Malgré mon égo qui n'a jamais voulu « faire comme si » parce qu'il me disait que c'était faire semblant, ce que je ne voulais pas faire, je le fais quand même. Ça fait déjà 2

semaines que je fais comme si : j'ai perdu 14 livres et je vais très bien. J'écris, je médite et j'appelle ma marraine. J'essaie de faire ces choses tous les jours mais même si je n'y parviens pas toujours, je me pardonne car je n'ai pas à être parfaite. Je me suis fait un plan alimentaire. Il est assez souple car pour moi, le plus important est de ne pas manger le soir.

Je ne sais pas si un jour j'aurai vraiment la foi et ce n'est pas important. L'important est de ne pas lâcher, de continuer à « faire comme si » et de constater que même si je ne suis pas vraiment croyante, une force plus grande que moi vient à mon aide et c'est tout ce qui compte. Merci au Mouvement d'être encore là. Merci aussi à cette Force.

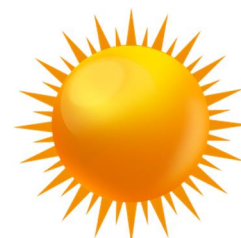
Marlène L.

La chaîne de l'amitié



Pendant des années, j'ai attendu que ma vie change. Mais maintenant je sais que c'était elle qui attendait que moi je change.

Fabio Volo



Comment je bâtis mon être : ma maison

Pour bâtir une maison, il est bon d'avoir un sol et un terrain ferme et bien drainé. Pour mon être, j'ai choisi les douze Étapes.

- *Puis j'ai bâti ma maison avec un solage solide fait d'un ciment sans impuretés. Pour mon être, j'ai choisi la première Étape qui me dit de reconnaître mon impuissance pour maintenir ma force face à la maladie : la nourriture.*
- *Puis j'ai monté les murs et la charpente du toit. Pour mon être, j'ai choisi une Puissance Supérieure comme me le demande la deuxième Étape pour que jamais je ne trouve les épreuves lourdes puisque c'est elle qui les porte pour moi.*
- *Ensuite, j'ai placé du bardeau garanti sur le toit, des fenêtres garanties et j'ai garni ma maison d'un revêtement garanti. Pour mon être, j'ai choisi la troisième Étape, une PS à qui confier mes 24 heures face aux intempéries de la vie.*
- *Ensuite, j'ai vérifié les plans pour faire le choix des emplacements des interrupteurs et des prises électriques pour un meilleur fonctionnement dans mes dépenses énergétiques. Pour mon être, j'ai choisi la quatrième Étape pour que je puisse voir clair, pour observer mes comportements et quitter l'énergie passée afin qu'elle ne vienne plus dépenser mon énergie présente.*



- **Maintenant**, je peux aménager mon intérieur, enlever la poussière et pour être bien, avec l'aide d'une décoratrice, j'attaque le décor. Je sais que je ferai appel à elle si j'ai besoin. Pour mon être, je choisis la cinquième Étape, une marraine de confiance qui m'aide à observer mes changements intérieurs.
- **Maintenant** que ma maison est organisée de l'intérieur, je peux prendre le temps pour aménager l'extérieur. Je prends contact avec mes voisins, mon quartier, mon entourage. Pour mon être, je choisis la sixième Étape des OA, je m'entoure pour multiplier mes contacts afin de voir avec les yeux des autres mes défauts de caractère. Seule, je sais que mon cheminement sera plus lent.
- **Maintenant** enrichie par les échanges avec les autres, je peux revenir me reposer chez moi. J'ouvre les fenêtres pour mieux m'oxygéner. J'arrose mes plantes, je passe le balai et je fais la lessive. Pour mon être, je choisis la septième Étape ; je me garde au chaud et au calme chez moi. Je m'arrête. Je prends soin de moi ; je prends le temps de reconnaître mes manques et je me connecte à ma PS qui m'aide à me garder dans la sérénité malgré les événements qui me dérangent. Je prends conscience de ce qui m'appartient.
- **Maintenant** que ma maison est propre, j'ouvre mes lettres, je prends mes responsabilités et je paie mes comptes pour garder ma propriété. Pour mon être, je choisis la huitième Étape, j'écris mes torts et les actions à prendre et je me pardonne. Je suis fière de moi.
- **Maintenant** j'organise et j'invite, je suis fière de ma maison et de mon jardin. Pour mon être, je choisis la neuvième Étape. Autour de ma table, je parle de mes manques avec une personne que j'ai lésée et je demande pardon. Je me sens libre et je recommence cette action à chaque fois que je le peux.
- **Maintenant** je répare les choses qui se brisent et je rénove, je prends soin de ma maison. Pour mon être, je choisis la dixième Étape. Je fais mon inventaire personnel, je veux être bien à l'intérieur de moi et avec les autres.
- **Maintenant** je connais ma maison, je sais ce dont elle a besoin selon les saisons, j'observe son énergie, ses faiblesses. Je ne m'inquiète pas, je ne crains plus les tempêtes. Pour mon être, je choisis la onzième Étape : je médite, je me fais confiance, j'ai une Force en moi, je connais mes besoins physiques, spirituels et psychiques. Dans les moments difficiles, je sais que les membres OA seront là pour m'aider à rester en équilibre.
- **Maintenant** je parle de ma maison, comment j'en prends soin. Surtout, je dis pourquoi je passe du temps chez moi et dans mon jardin. Je n'ai plus honte d'exprimer le plaisir et la joie d'y vivre même si avec le temps, elle vieillit, elle aussi. Pour mon être, je choisis la douzième Étape : je partage avec les autres mes expériences que je ne vois plus comme des erreurs. J'exprime ma joie d'être chez les OA et la certitude que j'ai une place dans cette grande demeure. Je m'aime.

Réjeanne



(...) Parce que nous avons voulu être libérés de notre compulsion, il nous a fallu changer. La plupart d'entre nous ont d'ailleurs commencé à se remettre de leur maladie en sortant de leur isolement, en allant dans un groupe OA, où nous nous sommes rendu compte que nous n'étions pas faits pour être seuls. En ouvrant notre cœur à d'autres membres OA, nous avons trouvé l'acceptation, le sentiment d'appartenance à un groupe et une impression de solidarité. Manger ne nous avait jamais rien donné d'aussi satisfaisant. (...)

Les 12 Étapes et les 12 Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 129



Me rétablir avec les Étapes

J'ai aussi commencé à mettre en pratique les Étapes. La Première Étape m'a dévoilé que je ne suis pas une mangeuse normale et que lorsque j'essaie de l'être, ma vie devient complètement ingouvernable. La Deuxième Étape m'a rendu souple, enseignable. J'ai admis que mes anciennes idées de Dieu étaient erronées et j'ai transformé mon concept de l'Éternel en une représentation qui m'aiderait à m'abstenir de manger de façon compulsive et à vivre aujourd'hui une belle vie. La Troisième Étape consistait à prendre un engagement. Je me suis engagée à demander de l'aide dans ma vie de tous les jours et à ne plus essayer à le faire seule.

Les Quatrième et Cinquième Étapes, ainsi que les Huitième et Neuvième Étapes, constituaient des Étapes de cheminement dans toutes mes relations, mes rapports et interactions. Les Quatrième et Cinquième Étapes m'ont aidé à traiter ma relation personnelle avec moi-même. J'ai appris qui j'étais avec la Quatrième Étape et j'ai ouvert les yeux sur ce que j'avais fait auparavant. La Cinquième Étape m'a aidé à comprendre que bien des choses de mon passé n'étaient pas si graves ou noires et que je pouvais les admettre et passer à autre chose. Les Huitième et Neuvième Étapes traitaient de mes relations avec les autres. Je ne savais pas comment vivre une relation saine avec qui que ce soit. Maintenant, j'ai eu la chance de faire des amendes honorables, de réparer mes torts et de changer mon comportement. J'ai eu la chance de pouvoir connaître quelques autres personnes et de les laisser me rencontrer socialement et de me connaître.

Je continue à travailler mes Étapes, en utilisant chaque jour les Dixième, Onzième et Douzième Étapes. Les défauts que j'ai trouvés en faisant la Sixième Étape apparaissent de temps en temps. La Dixième Étape m'aide à m'apercevoir quand cela se produit et à éclaircir la situation conflictuelle ou problématique le plus vite possible. La Onzième Étape a considérablement amélioré

ma relation avec Dieu. C'est incroyable de voir comment passer dix minutes par jour proche de Dieu peut changer le cours de chacune de mes vingt-quatre heures. Et la Douzième Étape me garde généreuse et bienveillante. Cela me rappelle qu'il y en a d'autres qui comme moi auparavant en arrachent, et d'autres qui peuvent expérimenter la même joie comme je vis tous les jours. Si je partage ce que j'ai, je ne le perdrai pas. La Douzième Étape me rappelle aussi que je dois aussi pratiquer ce que j'exhorte les autres à faire. Et je ne peux le faire qu'avec la grâce de Dieu.



Traduit de *Overeaters Anonymous*, 3rd Ed. chap.11 Vivid Memories, p.63-64

La paix intérieure ne vient pas facilement aux outremangeurs compulsifs. En étouffant l'anxiété et la peur sous la nourriture, on se donne l'illusion d'un apaisement, mais la nourriture est sûrement l'anesthésique le plus éphémère parmi toutes les substances qui provoquent la dépendance.

Comment, alors, garder ma paix intérieure? De la même façon que je conserve mon abstinence, c'est-à-dire en confiant tout à Dieu : mes peurs, mes inquiétudes, ma vie. J'abandonne toutes mes tentatives de contrôler la vie, de la rendre conforme à ma volonté. Et je repose, aussi paisible qu'un enfant dans les bras de sa mère.

On peut dire de notre mode de vie qu'il est une méthode pour trouver - et garder - la paix intérieure.

Aujourd'hui, page 357



Commence là où tu es, utilise ce que tu as, fais ce que tu peux.

Arthur Ashe

Bonnes vacances !